Signature and Name of Invigilator

1. (Signature) ____________________

(Name) ____________________

2. (Signature) ____________________

(Name) ____________________

Roll No. | | | | | | | | |

(In figures as per admission card)

Roll No. ____________________

(In words)

Test Booklet No.

D—4706

PAPER—III

Time : 2½ hours]

PHYSICAL EDUCATION

[Maximum Marks : 200

Number of Pages in this Booklet : **32**

Number of Questions in this Booklet : **26**

Instructions for the Candidates

1. Write your roll number in the space provided on the top of this page.
2. Answers to short answer/essay type questions are to be given in the space provided below each question or after the questions in the Test Booklet itself.

   No Additional Sheets are to be used.
3. At the commencement of examination, the question booklet will be given to you. In the first 5 minutes, you are requested to open the booklet and compulsorily examine it as below :
   (i) To have access to the Test Booklet, tear off the paper seal on the edge of this cover page. Do not accept a booklet without sticker-seal and do not accept an open booklet.
   (ii) **Tally the number of pages and number of questions in the booklet with the information printed on the cover page. Faulty booklets due to pages/questions missing or duplicate or not in serial order or any other discrepancy should be got replaced immediately by a correct booklet from the invigilator within the period of 5 minutes. Afterwards, neither the question booklet will be replaced nor any extra time will be given.**
4. Read instructions given inside carefully.
5. One page is attached for Rough Work at the end of the booklet before the Evaluation Sheet.
6. If you write your name or put any mark on any part of the Answer Sheet, except for the space allotted for the relevant entries, which may disclose your identity, you will render yourself liable to disqualification.
7. You have to return the Test booklet to the invigilators at the end of the examination compulsorily and must not carry it with you outside the Examination Hall.
8. **Use only Blue/Black Ball point pen.**
9. **Use of any calculator or log table etc. is prohibited.**
10. **There is NO negative marking.**

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश

1. पहले पृष्ठ के ऊपर नियत स्थान पर अपना रोल नम्बर लिखिए।
2. लघु प्रश्न तथा निबंध प्रकार के प्रश्नों के उत्तर, प्रत्येक प्रश्न के नीचे या प्रश्नों के बाद में दिये हुये रिक्त स्थान पर ही लिखिये।

   इसके लिए कोई अतिरिक्त कागज का उपयोग नहीं करना है।
3. परीक्षा प्रारम्भ होने पर, प्रश्न-पुस्तिका आपको दे दी जायेगी। पहले पाँच मिनट आपको प्रश्न-पुस्तिका खोलने तथा उसकी निम्नलिखित जाँच के लिए दिये जायेंगे जिसकी जाँच आपको अवश्य करनी है :
   (i) प्रश्न-पुस्तिका खोलने के लिए उसके कवर पेज पर लगी सील को फाड़ लें। खुली हुई या बिना स्टीकर-सील की पुस्तिका स्वीकार न करें।
   (ii) **कवर पृष्ठ पर छपे निर्देशानुसार प्रश्न-पुस्तिका के पृष्ठ तथा प्रश्नों की संख्या को अच्छी तरह चैक कर लें कि ये पूरे हैं। दोषपूर्ण पुस्तिका जिनमें पृष्ठ / प्रश्न कम हों या दुबारा आ गये हों या सीरियल में न हों अर्थात किसी भी प्रकार की त्रुटिपूर्ण पुस्तिका स्वीकार न करें तथा उसी समय उसे लौटाकर उसके स्थान पर दूसरी सही प्रश्न-पुस्तिका ले ले। इसके लिए आपको पाँच मिनट दिये जायेंगे। उसके बाद न तो आपकी प्रश्न-पुस्तिका वापस ली जायेगी और न ही आपको अतिरिक्त समय दिया जायेगा।**
4. अन्दर दिये गये निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
5. उत्तर-पुस्तिका के अन्त में कच्चा काम (Rough Work) करने के लिए मूल्यांकन शीट से पहले एक पृष्ठ दिया हुआ है।
6. यदि आप उत्तर-पुस्तिका पर अपना नाम या ऐसा कोई भी निशान जिससे आपकी पहचान हो सके, किसी भी भाग पर दर्शाते या अंकित करते हैं तो परीक्षा के लिये अयोग्य घोषित कर दिये जायेंगे।
7. आपको परीक्षा समाप्त होने पर उत्तर-पुस्तिका निरीक्षक महोदय को लौटाना आवश्यक है और इसे परीक्षा समाप्ति के बाद अपने साथ परीक्षा भवन से बाहर न लेकर जायें।
8. **केवल नीले / काले बाल प्वाईंट पैन का ही इस्तेमाल करें।**
9. **किसी भी प्रकार का संगणक (कैलकुलेटर) या लाग टेबल आदि का प्रयोग वर्जित है।**
10. **गलत उत्तर के लिए अंक नहीं काटे जायेंगे।**

PHYSICAL EDUCATION

शारीरिक शिक्षा

PAPER—III

प्रश्न-पत्र—III

NOTE : **This paper is of two hundred (200) marks containing four (4) sections. Candidates are required to attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.**

नोट : यह प्रश्न पत्र दो सौ (200) अंकों का है एवं इसमें चार (4) खंड है। अज्यर्थियों को इन में समाहित प्रश्नों का उज्ञर अलग दिये गये विस्तृत निर्देशों के अनुसार देना है।

SECTION - I

खण्ड—I

Note : This section contains five (5) questions based on the following paragraph. Each question should be answered in about thirty (30) words and each carries five (5) marks.

(5x5=25 marks)

नोट : इस खंड में निज़्नलिखित अनुच्छेद पर आधारित पाँच (5) प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न का उज़र लगभग तीस (30) शज़्दों में अपेक्षित है। प्रत्येक प्रश्न पाँच (5) अंकों का है।

(5x5=25 अंक)

According to oxford dictionary, the term 'Personality', means "The quality which makes a being personal". It is the sum of qualities which distinguishes one from other. According to this definition everybody has a personality, whether the qualities one possesses are conventional or are markedly different from those possessed by others. Personality and character are closely related to each other. The character is defined as that unique pattern of behaviour, which an individual has developed and by which he can be recognised. The meaning of character is narrowed down to express moral virtues. It refers to right or wrong conduct of a man in the light of accepted social standards.

Human personality has been increasingly recognised by the complex relationship between the environment in which a man lives and his inherent characteristics. These two aspects are so inextricably interwined that it is impossible to separate them from each other. Certain natural aspects of personality either do not change or change very rarely and that too very slowly, but certain other aspects do change due to deliberate effort on the part of individual and variations in circumstances.

The basic sources of human motivation and drives are inborn as much as they are related to the particular organs in the human body. A change in certain organs in human body can bring about profound changes in the strength of these drives.

In addition to the physical system of individual the other inborn qualities are special aptitudes which are unique combination of parental genes. Thus every infant, born of any race or in any climate, brings with him unique combination of physical and intellectual potentialities. It is the society, the environment, in which some of these potentialities are developed and others are stifled.

Besides natural and naurtured aspects of personality, the third aspect is the social influences which helps shape human personality. Man is peculiarly susceptible to social influences. Born with special endowments peculiar to himself, he takes the longest period to develop his intricate mental and physical system.

आज़्सफोर्ड डिज़्शनरी के अनुसार 'पर्सनालिटी' पद का अर्थ है, ''ऐसा गुण जो किसी को व्यज़्तिगत बनाता है''। यह गुणों का एक ऐसा योग है जो एक व्यज़्ति को दूसरे से भिन्न बनाता है। इस परिभाषा के अनुसार प्रत्येक व्यज़्ति का एक व्यज़्तित्व (पर्सनालिटी) होता है – चाहे किसी व्यज़्ति द्वारा धारित गुण परंपरागत हो अथवा वे अन्य व्यज़्तियों द्वारा धारित गुणों से स्पष्टतया भिन्न हों। व्यज़्तित्व तथा अभिलक्षण एक-दूसरे से निकटत: संबंधित है। अभिलक्षण को व्यवहार के एक ऐसे अनूठे पैटर्न के रूप में परिभाषित किया गया है जिसे किसी व्यज़्ति ने विकसित किया है तथा जिसके द्वारा उसे पहचाना जा सकता है। अभिलक्षण के अर्थ का परिसीमन नैतिक

सद्गुणों को अभिव्यज़्त करने के लिए किया जाता है। इस पद का प्रयोग, समाज द्वारा स्वीकृत मानदण्डों के प्रकाश में किसी व्यज़्ति के उचित या अनुचित आचरण को इंगित करने के लिए किया जाता है।

मानव व्यज़्तित्व को मुज़्य रूप से व्यज़्ति के परिवेश (जिस वातावरण में वह रहता है) तथा व्यज़्ति के अभिलक्षणों के बीच के पूर्ण संबंध के रूप में देखा जाता है। ये दो पहलू इतनी जटिलता से परस्पर संगुंफित हैं कि उन्हें एक-दूसरे से पृथक् करना असंभव है। व्यज़्तित्व के कुछ प्राकृतिक पहलू या तो परिवर्तित नहीं होते या उनमें परिवर्तन आना दुर्लभ तथा अत्यंत धीमा होता है, परन्तु व्यज़्ति के सायासित प्रयास द्वारा तथा परिस्थितियों में बदलाव के कारण कुछ अन्य पहलुओं में परिवर्तन हो सकता है।

मानव में उत्प्रेरणा तथा ऊर्जस्विता इसी सीमा तक नैसर्गिक या जन्मजात होते कि वे मानव शरीर के किसी अंग-विशेष से जुड़े होते हैं। मानव शरीर के संबंधित अंग में आया कोई परिवर्तन इन ऊर्जस्विताओं की सशज़्तता में गहरा परिवर्तन ला सकता है।

शारीरिक प्रणाली के अतिरिज़्त, व्यज़्ति में अन्य नैसर्गिक गुण विशिष्ट अभिवृज़ि या रुझान के रूप में होते हैं, जो आनुवंशिक जींस के अनूठे संयोजन होते हैं। इस प्रकार, किसी भी प्रजाति। नस्ल या जलवायु में जन्मा शिशु शारीरिक तथा बौद्धिक अन्तर्निहित क्षमताओं के एक अनूठे संयोजन के साथ धरती पर आता है। यह समाज या वातावरण है जिसमें इनमें से कुछ अंतर्निहित क्षमताएँ उभरती हैं या दब जाती हैं।

व्यज़्तित्व के नैसर्गिक तथा विकसित पहलुओं के अतिरिज़्त, सामाजिक प्रभाव एक तीसरा पहलू है जो मानव व्यज़्तित्व को आकार देने में सहायक है। सामाजिक प्रभावों से मानव विशेष रूप से प्रभावित होता है। चूँकी उसका जन्म विशिष्ट नैसर्गिक गुणों के साथ होता है, वह अपने जटिल मानसिक एवं शारीरिक प्रणाली के विकास के लिए अधिकतम समय लेता है।

1. Differentiate between personality and character.

व्यज़्तित्व तथा अभिलक्षण के बीच अंतर बताएँ।

2. Critically examine the factors which determines one's personality.

किसी के व्यक्तित्व को निर्धारित करने वाले तत्वों का आलोचनात्मक परीक्षण करें।

3. Reason out-why do certain aspects of personality change ?

व्यक्तित्व के कुछ पहलू परिवर्तित ज़्यों होते हैं ? कारण बताएँ।

4. Enumerate the role of society in moulding one's personality.
किसी के व्यक्तित्व को गढ़ने में समाज की भूमिका का उल्लेख करें।

5. Justify how man is peculiarly different from other creatures ?
अन्य प्राणियों से मानव ज़्यों विशेषतया भिन्न है? औचित्य दें।

SECTION - II
खण्ड—II

Note : This section contains fifteen (15) questions each to be answered in about thirty (30) words. Each question carries five (5) marks. **(5x15=75 marks)**

नोट : इस खंड में पंद्रह (15) प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्ज़र लगभग तीस (30) शज़्दों में अपेक्षित है। प्रत्येक प्रश्न पाँच (5) अंकों का है। **(5x15=75 अंक)**

6. Define health. Write influence of heredity in health.

स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए तथा वंशानुक्रम का स्वास्थ्य पर प्रभाव का वर्णन कीजिए।

7. Explain the law of Readiness.
तैयारी के नियम की व्याज़्या कीजिए।

8. Explain oxidation of glucose.

ग्लूकोज की आक्सीडेशन प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।

9. Define lever and explain first class lever with suitable examples.

उत्तोलक को परिभाषित कीजिए तथा प्रथम प्रकार के उत्तोलक का उचित उदाहरण सहित वर्णन कीजिए।

10. What is group dynamics ? Explain.

समूह गतिकी ज़्या है ? वर्णन कीजिए।

11. Write guiding principles of preparing the time table.

समय सारणी बनाने के मार्गदर्शन सिद्धान्तों को लिखिए।

12. Enumerate principles of recreation.

मनोरंजन के सिद्धान्तों की व्याज़्या कीजिए।

13. Give the importance of weight training for a sprinter.

एक फर्राटा धावक हेतु 'वेट-ट्रेनिंग' की उपयोगिता का वर्णन कीजिए।

14. What is Hypothesis ? Give an account of Null-hypothesis.

परिकल्पना ज़्या है ? नल–हाइपोथेसिस का वर्णन कीजिए।

15. Explain 't' test.

't' टेस्ट का वर्णन कीजिए।

16. Discuss the effect of exercises on Heart.

हृदय के ऊपर व्यायाम के प्रभाव की व्याज़्या कीजिए।

17. Define the terms 'Test' and 'Measurement'.

शज़्द परीक्षा एवं मापन की परिभाषा दीजिए।

18. Define Management and enlist its principles.

प्रबंधन को परिभाषित करते हुए, उसके सिद्धान्तों की तालिका बनाइये।

19. Define posture and mention postural deformities.

पोश्चर को परिभाषित करते हुए विभिन्न पोश्चरल विकृतियों को बताइये।

20. Define 'Doping'. Enlist its ill effects on the body.

'डोपिंग' को परिभाषित कीजिए एवं शरीर पर उसके प्रभाव का वर्णन कीजिए।

SECTION - III
खण्ड—III

Note : This section contains five (5) questions of twelve (12) marks each. Each question is to be answered in about two hundred (200) words. **(12x5=60 marks)**

नोट : इस खंड में बारह (12) अंकों के पाँच (5) प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न का उज़र लगभग दो सौ (200) शज़्दों में अपेक्षित है। **(12x5=60 अंक)**

21. Enlist common sports injuries and elaborate the management and rehabilitation of any one of them.

खेलों में होनेवाली अल्प क्षतियों की सूची बनाइये एवम् इसके प्रबन्धन एवम् पुन:स्थापन के किसी एक पर विस्तार से लिखिए।

22. Differentiate between the modern and ancient Olympic games.

आधुनिक एवम् प्राचीन आलज़्पिक खेलों के बीच अन्तर बताइये।

23. Critically evaluate the curriculum of physical education programme of secondary schools.

माध्यमिक विद्यालय के शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम को आलोचनात्मक दृष्टि से मूल्यांकन कीजिए।

24. Draw a fixture of 15 (fifteen) teams on knock-out basis seeding four teams in the quarter final.

ज़्वाटर फाइनल्स में चार दलों की सीडिंग करते हुए 15 (पन्द्रह) दलों का फिज़्चर बनाइये।

25. Discuss various steps of critical thinking in philosophical research.

दार्शनिक शोध में आलोचनात्मक सोच के विभिन्न क्रमों पर चर्चा कीजिए।

SECTION - IV
खण्ड—IV

Note : This section consists of one essay type question of forty (40) marks to be answered in about one thousand (1000) words on any of the following topics.

(40x1=40 marks)

नोट : इस खंड में एक चालीस (40) अंकों का निबन्धात्मक प्रश्न है जिसका उज़र निज़्नलिखित विषयों में से केवल एक पर, लगभग एक हजार (1000) शज़्दों में अपेक्षित है।

(40x1=40 अंक)

26. Discuss the environment and occupational hazards in relation to physical fitness and wellness.

शारीरिक स्वास्थ्यता एवं क्षमता से सज़्बन्धित वातावरण एवं व्यवसायकता की आपदाओं पर चर्चा कीजिए।

OR / अथवा

Sports is an institution; Expound this statement critically in light of socio-cultural aspect.

''खेल एक संस्था है'' सामाजिक एवं सांस्कृतिक पहलू के आलोक में इस कथन का आलोचनात्मक दृष्टि से प्रतिपादन करें।

OR / अथवा

Discuss salient feature of conducting Annual Athletic Meet.

महाविद्यालय की वार्षिक एथलेटिक प्रतियोगिता आयोजित करने हेतु प्रमुख विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

FOR OFFICE USE ONLY							
Marks Obtained							
Question Number	Marks Obtained	Question Number	Marks Obtained	Question Number	Marks Obtained	Question Number	Marks Obtained
1		26		51		76	
2		27		52		77	
3		28		53		78	
4		29		54		79	
5		30		55		80	
6		31		56		81	
7		32		57		82	
8		33		58		83	
9		34		59		84	
10		35		60		85	
11		36		61		86	
12		37		62		87	
13		38		63		88	
14		39		64		89	
15		40		65		90	
16		41		66		91	
17		42		67		92	
18		43		68		93	
19		44		69		94	
20		45		70		95	
21		46		71		96	
22		47		72		97	
23		48		73		98	
24		49		74		99	
25		50		75		100	

Total Marks Obtained (in words) ....

(in figures) ....

Signature & Name of the Coordinator ....

(Evaluation) Date ....